

**world insight**<sup>®</sup>

**LÄNDERINFOS**

**Gambia**

# Willkommen bei WORLD INSIGHT

**Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.**

## Beratung und Buchung



[www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)



[willkommen@world-insight.de](mailto:willkommen@world-insight.de)



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale  
im Kölner Airport-Businesspark  
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße  
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln  
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

# Inhalt

<b>1. Die Welt von WORLD INSIGHT</b>	<b>5</b>
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
<b>2. Bahnreise / Rail&amp;Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse</b>	<b>6</b>
<b>3. Botschaften &amp; Konsulate</b>	<b>6</b>
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Gambia	7
<b>4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften</b>	<b>8</b>
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	9
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
<b>5. Essen &amp; Trinken</b>	<b>9</b>
<b>6. Fluginformationen</b>	<b>9</b>
6.1 Informationen zu deinem Flug	10
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
<b>7. Geld &amp; Währung</b>	<b>11</b>
7.1 Währung	11
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
<b>8. Impfungen &amp; Gesundheit auf Reisen</b>	<b>11</b>
8.1 Impfempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	12
8.3 Reisemedizinische Beratung	12
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	13
<b>9. Kleidung &amp; Ausrüstung</b>	<b>13</b>
9.1 Kleidung	13
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	13
<b>10. Klima</b>	<b>14</b>
<b>11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair</b>	<b>14</b>
<b>12. Landesspezifische Hinweise &amp; Sicherheit</b>	<b>14</b>
12.1 Verhalten im Reiseland	15
12.2 Sicherheit vor Ort	15
12.3 Hinweise zur Wasserknappheit und den Straßenverhältnissen in Gambia	15
12.4 Hinweise zu Geschenken und Spenden	16

<b>13. Reiseliteratur</b>	<b>16</b>
13.1 MairDumont-Reiseführer	16
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	16
<b>14. Reiseversicherung</b>	<b>16</b>
<b>15. Stromspannung</b>	<b>17</b>
<b>16. Telefonie &amp; Internet</b>	<b>17</b>
16.1 Telefonie	17
16.2 Internet	17
<b>17. Trinkgeld &amp; Extrakosten</b>	<b>17</b>
17.1 Trinkgeld	17
17.2 Extrakosten	18
<b>18. Zeitunterschied</b>	<b>18</b>

# 1. Die Welt von WORLD INSIGHT

## 1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» [mein.world-insight.de](https://mein.world-insight.de)

## 1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» [reisemagazin.world-insight.de](https://reisemagazin.world-insight.de)

## 1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» [explore2gether.de](https://explore2gether.de)

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

## 1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an [reiseberichte@world-insight.de](mailto:reiseberichte@world-insight.de). Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

## 1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» [www.world-insight.de/events](http://www.world-insight.de/events)

## 2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf [worldinsight.bahnreise.de](http://worldinsight.bahnreise.de) auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter [worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich](http://worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich).

## 3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate der Republik Gambia in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### 3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Für die deutsche Vertretung in Gambia ist die Botschaft in Dakar, Senegal zuständig:

20, Avenue Pasteur, Ecke Rue Mermoz  
Dakar, Senegal  
Telefon: +221 33 889 48 84  
Fax: +221 33 822 52 99  
E-Mail: [info@dakar.diplo.de](mailto:info@dakar.diplo.de) / [rkinfo@daka.auswaertiges-amt.de](mailto:rkinfo@daka.auswaertiges-amt.de) (Kontakt der Rechts- und Konsularabteilung)  
Web: [www.dakar.diplo.de](http://www.dakar.diplo.de)

Postadresse:

Embassy of the Federal Republic of Germany  
20, Avenue Pasteur  
B.P. 2100  
Dakar, Senegal

Für die österreichische Vertretung in Gambia ist die Botschaft in Dakar, Senegal zuständig:

18, Rue Emile Zola  
Dakar, Senegal  
Telefon: +221 33 849 40 00  
Notfalltelefon: +221 77 637 77 72 (keine Visaauskünfte)  
E-Mail: [dakar-ob@bmeia.gv.at](mailto:dakar-ob@bmeia.gv.at)  
Web: [www.bmeia.gv.at/oeb-dakar/](http://www.bmeia.gv.at/oeb-dakar/)

Postadresse:

Embassy of Austria  
B.P. 3247, Dakar  
Senegal

Für die schweizerische Vertretung in Gambia ist die Botschaft in Dakar, Senegal zuständig:

Rue René Ndiaye, Ecke Rue Seydou Nourou Tall  
Dakar, Senegal  
Telefon: +221 33 823 05 90  
Fax: +221 33 822 36 57  
E-Mail: [dakar@eda.admin.ch](mailto:dakar@eda.admin.ch)  
Web: [www.eda.admin.ch/countries/senegal/de/home/vertretungen/botschaft.html](http://www.eda.admin.ch/countries/senegal/de/home/vertretungen/botschaft.html)

Postadresse:

Embassy of Switzerland  
B.P. 1772  
Dakar, Senegal

### **3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Gambia**

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für Gambia, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate der Republik Gambia offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdaten der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Gambias lauten:

Generalkonsulat der Republik Gambia in Köln, Deutschland:

Ludwigstr. 1  
50667 Köln  
Telefon: +49 221 271 06 51  
E-Mail: [info@gambia-consulate.de](mailto:info@gambia-consulate.de)

Web: [www.gambia-consulate.de](http://www.gambia-consulate.de)

Honorargeneralkonsulat der Republik Gambia in Wien, Österreich:

Wagner-Schönkirch-Gasse 9  
1232 Wien  
Telefon: +43 1 616 73 95  
Fax: +43 1 616 05 34  
E-Mail: [gambia@aon.at](mailto:gambia@aon.at)  
Web: <https://www.botschaft-wien.com/gambia.html>

Konsulat der Republik Gambia in Zürich, Schweiz:

Rutistr. 13  
8952 Schlieren  
Telefon: +41 17 55 4048  
Web: <https://www.visitthegambia.gm/Embassies>

## 4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu [www.world-insight.de/einreisebestimmungen](http://www.world-insight.de/einreisebestimmungen).

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

### 4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Gambia benötigst du folgende Reisedokumente:

- Reisepass
- Impfpass (mit gültiger Gelbfieberimpfung bei vorherigem Aufenthalt oder Weiterreise nach Senegal)
- Rückflugticket
- Visum

Bitte beachte, dass dein Reisepass sechs Monate über das Reiseende hinaus gültig sein muss.

Hinweis bei Einreise von Minderjährigen: Bei Einreise von minderjährigen Kindern ist es empfehlenswert, sich ggf. über besondere Vorschriften für die Einreise beim Auswärtigen



Amt und der Botschaft bzw. den Konsulaten zu erkundigen.

#### 4.2 Visum

Deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger müssen neben einem sechs Monate über das Reiseende hinaus gültigen Reisepass ihre Wiederausreise (Rückflugticket) sowie genügend finanzielle Mittel für den Aufenthalt nachweisen können.

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise ein Visum, das bei Einreise kostenlos für 21 bis 28 Tage erteilt wird. Für Schweizer Staatsangehörige ist bei Aufenthalt bis zu 90 Tagen kein Visum erforderlich. Für Österreicher Staatsangehörige ist bei Aufenthalt bis zu 28 Tagen kein Visum erforderlich.

#### 4.3 Impfvorschriften

Bei der direkten Einreise aus Europa nach Gambia sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet (Senegal gilt gemäß der WHO als Gelbfieber-Infektionsgebiet) oder einem mehr als 12-stündigem Transitaufenthalt ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung ab dem vollendeten 1. Lebensjahr erforderlich (eine einzige Impfung gilt inzwischen als lebenslanger Impfnachweis).

Bitte informiere dich vor Abreise auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/gambia-node/>), da es zu Änderungen der Vorschriften kommen kann.

#### 4.4 Zollvorschriften

Die Ein- und Ausfuhr von Bargeld ist bis zu einem Gegenwert von 10.000,- USD möglich.

Nähere Informationen zu den Zollvorschriften findest du auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/gambia-node/>).

## 5. Essen & Trinken

Die lokale Küche Gambias hat mit der Küche Senegals vieles gemein und auch die Hotelküche muss sich nicht länger hinter der vom Senegal verstecken. Nur die Bezeichnungen der Hauptgerichte weichen teilweise voneinander ab. So wird „Maffé“, in Erdnussoße geschmortes Hühner- oder Hammelfleisch, in Gambia „Domoda“ genannt und das beliebte Nationalgericht „Tiebou Dienne“, welches aus Reis mit gewürztem Fleisch, Tomatenpüree und Gemüse zubereitet wird, heißt „Banachin“. Wie im Senegal ist auch aus der Küche Gambias besonders ein Tier nicht wegzudenken: der Fisch. Bereits zum Frühstück sind Fischbällchen sehr beliebt, die es an den zahlreichen Garküchen zu kaufen gibt, die beinahe jede Straße säumen. In den Restaurants bekommt man Fisch in jeder erdenklichen Variation, ob gekocht, gegart, gebraten, gefüllt, als Suppe oder als Gratin, die Auswahl an Fischgerichten ist enorm. Zu empfehlen ist hier ganz besonders die lokale Spezialität „Capitaine à la Saint-Louisienne“, ein Flussbarsch, mit Kräutern gefüllt, der meistens als Ganzes serviert wird. Diesen kulinarischen Leckerbissen musst du, sofern du ein Liebhaber von Fischgerichten bist, in Gambia einmal erleben. Die lokale Biermarke trägt den Namen „Jul Brew“ und ist relativ teuer. Das Nationalgetränk von Gambia ist ein grüner Tee, der „Attaya“ genannt wird. Alkohol wird nur wenig getrunken, da das Land vorwiegend muslimisch ist. Allerdings brauen einige ethnische Gruppen traditionell einen Palmwein, der äußerst schmackhaft ist.

## 6. Fluginformationen

## 6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

## Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

## 6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige

dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: [https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug\\_node.html](https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html)

## 7. Geld & Währung

### 7.1 Währung

Die Landeswährung in Gambia ist der Gambische Dalasi (GMD), der außerhalb Gambias nicht konvertierbar ist. Zurzeit entspricht 1 Euro = 65,20 Dalasi (Stand 02/2023).

### 7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

In Banjul gibt es mehrere Banken und Wechselstuben, bei denen Bargeld gewechselt werden kann. Die Hotels und Resorts verlangen für das Wechseln von Fremdwährungen oft hohe Gebühren. Abseits der größeren Städte ist es fast unmöglich eine Bank zu finden. Es empfiehlt sich also, die Euronoten bereits nach der Ankunft in Banjul in die Landeswährung umzutauschen. Von Geldwechselgeschäften mit Straßenhändlern raten wir dringend ab. An Bankautomaten kann man in der Regel mit Kredit- und Girokarten (achte auf das Maestro Symbol) Geld abheben. Kreditkarten von Visa und American Express werden immer gängiger als Zahlungsmittel in gehobenen Hotels und Restaurants akzeptiert. Die Umrechnung in Euro erfolgt über das britische Pfund, wodurch die entstehenden Gebühren hoch sein können. Bitte beachte, dass bei Zahlungen im außereuropäischen Ausland mit der Kreditkarte eine PIN benötigt wird und lass bei der Zahlung deine Kreditkarte nicht aus den Augen. Bitte informiere dich vorab bei deiner Bank, ob deine Karten für das außereuropäische Ausland freigeschaltet sind.

## 8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfeempfehlungen und Gesundheitshinweise.

### 8.1 Impfeempfehlungen

Für eine Reise nach Gambia werden folgende Impfungen empfohlen:

- Gelbfieber (verpflichtend bei einem mehr als 12-stündigem Transitaufenthalt und Weiterreise nach Senegal)
- Hepatitis A und B
- Typhus
- Tollwut
- Polio
- Diphtherie
- Tetanus
- Meningokokken (ACWY)

Neben den aufgelisteten Impfungen wird auch eine Malariaphylaxe empfohlen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

Hinweis zur Gelbfieberimpfung: Solltest du aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden dürfen, benötigst du von deinem Arzt oder Tropenmediziner eine Bescheinigung zur Befreiung von der Gelbfieberimpfung. Diese muss ebenfalls in englischer Sprache ausgestellt werden und bei Einreise vor Ort vorgezeigt werden. Wir bitten dich in diesem Falle uns kurz zu informieren, sodass wir und unser Partner vor Ort informiert sind, dass Teilnehmer ohne gültige Gelbfieberimpfung mitreisen.

## 8.2 Gesundheitshinweise

Gambia gilt landesweit als Malariarisikogebiet. Ein erhöhtes Risiko besteht während und nach der Regenzeit (Juli bis Oktober), eine vorbeugende Prophylaxe ist daher besonders in diesem Reisezeitraum empfehlenswert. Malaria wird durch Stiche der Anopheles-Mücke übertragen, diese schlägt am liebsten in den Dämmerungsstunden zu. Dengue-Viren können landesweit durch den Stich der tagaktiven Aedes-Mücken übertragen werden. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Daher solltest du darauf achten, körperbedeckende, helle Kleidung zu tragen und wiederholt Insektenschutzmittel, wie Autan, auf alle freien Körperstellen tagsüber (Dengue) sowie in den Abendstunden (Malaria) aufzutragen. Ein guter Insektenschutz ist somit unerlässlich. Während der Trockenzeit in den Monaten Dezember bis Mai kommt es in den Ländern des „Afrikanischen Meningitisgürtels“ regelmäßig zu Meningitis-Epidemien. Als Erreger werden überwiegend Pneumokokken und Meningokokken identifiziert. In vielen stehenden oder nur schwach strömenden Süßwassergewässern ist außerdem die Bilharziose verbreitet. Du solltest daher auf das Baden in diesen Gewässern verzichten.

Generell solltest du beachten: Trinke Wasser ausschließlich aus verschlossenen und versiegelten Getränkeflaschen, nie Leitungswasser. Benutze unterwegs auch zum Zähneputzen, wenn möglich, Trinkwasser. Bei Nahrungsmitteln gilt: Koche oder schäle diese im besten Fall selbst. Verzehre weder rohe Lebensmittel noch Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern. Halte Fliegen von deiner Verpflegung fern. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände, hier hat sich das Mitbringen von feuchten Kosmetiktüchern bewährt. Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants, du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darmbeschwerden gehört vorsichtshalber dennoch mit ins Gepäck. Vermeide den Kontakt mit Hunden, Katzen, Affen und anderen wilden Tieren. Halte dich von Krankenhäusern fern und meide den Kontakt mit erkrankten Personen und deren Körperflüssigkeiten. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

Außerdem gilt für die Anfangszeit im Gastland: Weniger ist oftmals mehr; natürlich möchte jeder so viel wie möglich sehen und erleben, doch gönne dir hin und wieder auch mal eine Ruhepause - denn es gilt: Wer gelassen ist, ist auch weitaus weniger anfällig für jegliche Art von Krankheiten. Abschließend möchten wir dir empfehlen, stressfrei in deinen Urlaub zu starten und wenn möglich zu vermeiden, direkt von der Arbeit in den Flieger zu steigen.

## 8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands

empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de))
- Fit for Travel ([www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de))

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

#### 8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

## 9. Kleidung & Ausrüstung

### 9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme, helle Baumwollkleidung: Lange und kurze Hosen, langärmeliges Hemd und T-Shirts (u.a. zum Schutz vor Insekten)
- warme Jacke
- Regenschutz
- bequeme Trekkingschuhe mit Profil
- Badesachen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille

### 9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen und nicht immer ein Aufzug vorhanden ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Wir bitten dich, wenn möglich dein Gepäck in großen Rucksäcken bzw. Reisetaschen (Weichtaschen) unterzubringen, da diese im Fahrzeug vor Ort besser verstaut werden können. Hartschalenkoffer sind nicht geeignet. In einigen Unterkünften besteht die Möglichkeit, Wäsche waschen zu lassen. Wir empfehlen dir allerdings, dies nur bei den Unterkünften in Anspruch zu nehmen, wo du mehrere Tage verbringst, da es sonst erfahrungsgemäß zeitlich knapp wird.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- ggf. Visum
- Ausdruck des elektronischen Flugtickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Impfpass mit gültiger Gelbfieberimpfung
- Rucksack oder weiche Reisetasche
- Tagesrucksack
- Taschenlampe
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Ersatz-Akkus
- wiederverwendbare Trinkflasche
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente, Insektenschutz wie Autan, ggf. Moskitonetz

In den Unterkünften und Zelten sind Moskitonetze grundsätzlich vorhanden. Da wir jedoch nicht garantieren können, dass ein Netz kurzfristig nicht doch ein Loch aufweist, kannst du zusätzlich ein Netz mitbringen, wenn du ganz sicher gehen möchtest.

## 10. Klima

Die beste Reisezeit für Gambia ist von November bis April, während der Trockenzeit. Der meiste Regen fällt in den Monaten von Juni bis September, verursacht durch den Südwestmonsun, welcher für Europäer aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit schwer erträglich ist. Die Niederschlagsmenge nimmt von Süden nach Norden jedoch deutlich ab. Zwischen November und März weht im Norden oft ein trockener Wüstenwind aus der Sahara – der Harmattan. Die Temperaturen an der Küste liegen in den Wintermonaten zwischen 24 - 28 °C, im Landesinneren klettern die Temperaturen durchaus auf weit über 30 °C. Gegen Ende der Trockenzeit kann es im Landesinneren sehr heiß werden, teilweise über 40 °C.

## 11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO<sub>2</sub>-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO<sub>2</sub>-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)!

## 12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen

Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

### 12.1 Verhalten im Reiseland

Gambia ist ein zauberhaftes Land, doch bedenke, dass die Uhren hier manchmal anders ticken. Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.

Um fotografieren zu dürfen, ist generell keine Genehmigung erforderlich. Dennoch solltest du zurückhaltend sein und niemanden ohne sein Einverständnis fotografieren. Militärische Anlagen und Personal, Staudämme, Flughäfen, Brücken, (Wasser-) Kraftwerke, Polizeistationen, Grenzübergänge und Ordnungshüter dürfen nicht fotografiert werden!

Für die Nutzung einer Drohne (z.B. für das Fotografieren aus der Luft) werden in der Regel eine Genehmigung von der Landesbehörde sowie eine spezielle Versicherung gefordert. Bereits bei der Einreise kann es zu Problemen kommen, wenn keine Genehmigung vorab beantragt wurde. Zudem gibt es oftmals Flugverbotszonen, wie beispielsweise Nationalparks. Aber auch wenn keine Verbotszone ersichtlich ist, wird das Fotografieren mit der Drohne oftmals aufgrund von Missachtung der Persönlichkeitsrechte von der lokalen Bevölkerung nicht geduldet. Verstöße können zu Geld- und Gefängnisstrafen führen. Wir bitten dich daher keine Drohne auf dieser Reise mitzuführen.

### 12.2 Sicherheit vor Ort

In den meisten Orten unserer Reisen ist es relativ sicher und entspannt. Vorsichtig sollte man allerdings im Großraum Serrekunda und in der Küstenregion sein; von abendlichen Spaziergängen ist abzuraten. Schmuck und teure Wertgegenstände sollte man nicht sichtbar tragen bzw. gleich zu Hause lassen. Auch bei der Kontaktaufnahme zu afrikanischen Kulturen führen teure Schmuckstücke sowie ähnliche Wertgegenstände nur zu Neid und falschen Reaktionen bzw. erhöhten Erwartungshaltungen seitens der Afrikaner. Dringend abraten möchten wir von Ausflügen auf eigene Faust, insbesondere in die ärmeren Gegenden. Meide außerdem Menschenansammlungen. Tausche Geld nur an den dafür ausgewiesenen Schaltern. Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Bargeld empfehlen sich Brustbeutel. Nimm tagsüber nur so viel Geld wie notwendig mit – deponiere den Rest im Safe deiner Unterkunft. Wenn du diese Sicherheitshinweise sowie die Anweisungen deiner Reiseleitung befolgst, reist du sicher durch Gambia. Bitte beachte ggf. auch tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Website ([www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)) bzw. beim Auswärtigen Amt ([www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)). Die Kontaktdaten deiner Auslandsvertretung in Gambia, an die du dich in Notfällen immer wenden kannst, findest du in Kapitel 3.1.

### 12.3 Hinweise zur Wasserknappheit und den Straßenverhältnissen in Gambia

In Gambia kann es auf dem Land aber sogar auch in den Städten durchaus zu Wasserausfällen kommen. Dies liegt zum einen an der Wasserverfügbarkeit, zum anderen aber auch an der teilweise noch sehr alten und schlecht ausgebauten Infrastruktur. Bitte hab deshalb Verständnis, wenn in deinem Hotel einmal für ein paar Stunden kein Wasser oder nur kaltes Wasser zur Verfügung stehen sollte. Es handelt sich hierbei nicht um ein hotelspezifisches, sondern ein landesspezifisches Problem.

Viele Teile des Landes können mittlerweile auf geteerten Straßen bereist werden. Unsere



Reisen führen uns aber oft über holprige Sandpisten durch abgelegene Regionen und Nationalparks. Aufgrund der Straßenverhältnisse, Grenzübergängen, möglichen Umwegen und den Wetterverhältnissen muss mit längeren Fahrzeiten gerechnet werden – besonders dann, wenn größere Distanzen zurückgelegt werden. Daher empfehlen wir dir, dich zurückzulehnen und die spektakuläre Landschaft zu genießen, die Westafrika zu bieten hat!

Vor Ort greifen wir auf Minibusse zurück. Das Gepäck wird ggf. auf dem Dach verstaut und mit einer Plane geschützt. In der Regel verfügen die Fahrzeuge über keine Klimaanlage und kein Mikrofon.

#### 12.4 Hinweise zu Geschenken und Spenden

Viele unserer Gäste möchten gerne durch kleine Geschenke und Mitbringsel die Bevölkerung vor Ort unterstützen. Eine große Bitte unsererseits und auch von unserem Partner vor Ort: Bitte gib keine Geschenke, Süßigkeiten oder gar Geld aus dem Fahrzeug, am Straßenrand oder beim Besuch der Dörfer an die Kinder. Leider gewöhnen sich die Kinder dann daran und es animiert sie zum „Betteln“ anstatt in die Schule zu gehen. Trotzdem wissen wir natürlich, dass oft der Wunsch besteht, ein bisschen zu helfen. Deshalb möchten wir dich bitten, Geld/Geschenke deinem Reiseleiter zu geben, dieser gibt dies direkt vor Ort z.B. dem Dorfältesten zur Übergabe an die Kinder. Deine Reiseleitung steht dir bei Fragen dazu auch immer gerne zur Verfügung. Bitte verzichte jedoch auf die Mitnahme von Süßigkeiten, das ist aufgrund der medizinischen Versorgungslage der Bevölkerung für die Kinder nicht gut. Geeignet sind vor allem Stifte (insbesondere Kugelschreiber), Papier (Blöcke, Hefte), Radiergummis, usw. aber auch Kinderbekleidung.

## 13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter [www.world-insight.de/reisefuehrer](http://www.world-insight.de/reisefuehrer)

#### 13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- für Gambia sind leider keine Reiseführer in unserem Sortiment verfügbar, gerne kannst du dir aber einen anderen Reiseführer deiner Wahl, vielleicht für deine nächste Reise mit uns, aussuchen

#### 13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern auf deiner Reise:

- Gambia - Kleines Urlaubsparadies in Westafrika: Ilona Hupe & Manfred Vachal, Hupe
- Von wegen mein Mandinka-Prinz: Victoria Blue, Selfpublished
- Weder Gestern noch Heute. Liebesbetrug an der Smiling Coast: Bar Levi, Selfpublished
- Ausgewandert. Amina, eine Deutsche in Gambia: Brigitte van Hattem, Selfpublished
- Neulich in Gambia: Terry Kajuko, Roed Verlag

## 14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir



dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandsranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankenrücktransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

## 15. Stromspannung

Die Stromspannung beträgt meistens 220 - 240 Volt mit einer Frequenz von 50 H. In Gambia werden hauptsächlich Steckdosen Typ G verwendet, ein Adapter wird demnach benötigt. Es handelt sich um einen dreipoligen Stecker, der auch als englischer Rundstecker bezeichnet wird. Da es durchaus auch vorkommen kann, dass in den Unterkünften andere Steckertypen verwendet werden, empfiehlt sich die Mitnahme eines Universal-Reiseadapters. Mit Stromausfällen, besonders in der Regenzeit, muss gerechnet werden, da hier die Infrastruktur nicht in allen Gebieten ausgebaut ist bzw. noch sehr veraltet ist und der Strom deshalb auch einmal ausfallen kann. Die meisten Hotels verfügen über Generatoren, um den Stromausfall zu überbrücken, nichtsdestotrotz kann der Strom aber auch einmal nur für ein paar Stunden vorhanden sein. Wir raten dir daher, ausreichend Reservebatterien bzw. -akkus mitzunehmen.

## 16. Telefonie & Internet

### 16.1 Telefonie

Eine lokale Prepaid SIM-Karte kann man vor Ort fast überall günstig erwerben. Bitte beachte, dass du vorab bei deinem Mobilfunkanbieter überprüfen lässt, ob dein Handy für andere SIM-Karten entsperrt ist. Wenn du lieber deine deutsche SIM-Karte nutzen möchtest, solltest du dich dringend über zusätzliche Kosten informieren, da die Nutzung deiner deutschen SIM-Karte in Gambia hohe Kosten verursachen kann. Erfahrungsgemäß reicht es für die Kommunikation nach Hause aber aus, die WLAN-Verbindung in den Unterkünften zu nutzen. In Notfällen ist der Guide mit seinem Mobiltelefon gerne vor Ort behilflich.

### 16.2 Internet

WLAN ist in Gambia mittlerweile in vielen größeren Hotels (oft kostenlos) vorhanden.

## 17. Trinkgeld & Extrakosten

### 17.1 Trinkgeld

Bezüglich des Trinkgeldes können wir nur Empfehlungen aussprechen – letztendlich bleibt es jedem Reisegast selbst überlassen, ob und wie viel Trinkgeld er geben möchte. Trinkgelder sind in der afrikanischen Tourismusbranche, sowie überall auf der Welt, eine sehr wichtige Zusatzeinnahme. Wir haben v.a. im Senegal gute Erfahrungen mit einer Trinkgeldkasse gemacht. Die Trinkgeldkasse kann von einem Reisetilnehmer oder vom Reiseleiter

verwaltet werden. Die Abgabe dieses allgemeinen Trinkgeldes ist absolut freiwillig. Sind nicht alle Reisenden einverstanden, kann keine Trinkgeldkasse eingerichtet werden. In diesem Fall bitten wir dich, das Trinkgeld dem Hotelpersonal, dem Busfahrer sowie den lokalen Guides individuell und persönlich zu geben. Natürlich freut sich auch dein Reiseleiter über ein Trinkgeld; ob und in welcher Höhe richtet sich selbstverständlich nach deiner Zufriedenheit. Im Folgenden findest du Empfehlungen über die Höhe der Trinkgelder, die für die erbrachte Leistung üblicherweise gegeben werden und hoffen, dir damit die Trinkgeldfrage etwas einfacher zu gestalten und dir auch die Erwartungshaltung verständlicher machen zu können.

- Restaurant Service: ca. 10-15 % des Rechnungsbetrags
- Gepäckträger pro Gepäckstück: 50,- GMD
- Zimmermädchen pro Zimmer/Nacht: 100,- GMD
- Lokale Guides pro Führung: 100,- GMD
- Fahrer und Reiseleiter pro Tag: 200,- GMD (entspricht ca. 4-5,- Euro)

### 17.2 Extrakosten

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Hier ein paar Preisbeispiele:

Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man schon ab etwa 100,- GMD, im gehobenen Restaurant sollte man für ein Drei-Gänge-Menü ab 600,- GMD aufwärts kalkulieren. Trinkwasser (0,33 l) bekommst du im Restaurant für etwa 23,- GMD, lokales Bier (0,5 l) für etwa 60,- GMD, einen Cappuccino für etwa 90,- GMD und Softgetränke für etwa 50,- GMD – je nach Ort schwanken die Preise.

## 18. Zeitunterschied

Es gilt GMT (Greenwich Main Time), also westeuropäische Zeit. Im Winter müssen die Uhren eine, während der Sommerzeit zwei Stunden zurückgestellt werden.